

# Tiempo Apapacho:

5 min de CONEXIÓN REAL

Sin importar donde te encuentres, abrir espacios de juego en familia pueden hacer la diferencia



Vas a ver que ese ratito marca la diferencia en su forma de sentirse y en la tuya

**Desconéctate de todas tus distracciones**

Déjalo todo a un lado (el celular, las preocupaciones) y concéntrate en tu niño o niña.



**La actividad la decide tu niño o niña**

Dile que tienes 5 minutos para que hagan lo que él o ella quiera! Pueden contar cuentos, cantar, pintar, bailar, o solo conversar. Juega como te lo pida y no des instrucciones ni critiques.



**Mírale a los ojos y dile algo bonito**

Con un “me encanta escuchar lo que piensas”, “qué bacano pasar este rato contigo”, “eres importante para mí” refuerzas su confianza.



**Fortalece los vínculos en tiempos difíciles**

Este tiempo de apapacho diario sirve para calmar miedos y darle seguridad al niño o niña. Aprovecha este espacio para un abrazo fuerte que les cuánto se quieren!



**Apapacho extra**

Al finalizar cada día, pídele a tu niño o niña que te cuente algo positivo o interesante que le haya pasado en el día. Luego, comparte también un momento agradable tuyo. Este cierre refuerza su conexión y les deja con una sensación de alegría compartida.



# Resiliencia:

## El poder de la Unión y la Calma

Es normal sentirnos con la cabeza llena de problemas y con el pecho apretado. Recuerda que en comunidad y con ejercicios para volver a la calma podemos encontrar fuerzas para seguir adelante.



### RESPIRAR PARA BAJAR LA TENSIÓN

Cierra los ojos, inhala profundo, cuenta hasta tres y suelta el aire suavemente. Verás cómo te alivianas.

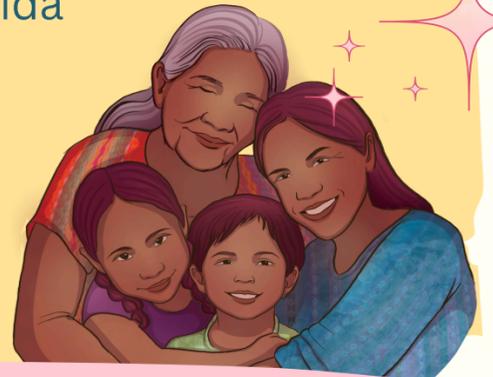
### APÓYATE EN TUS CERCANOS

Amigos, vecinos o familia: habla, cuenta cómo te sientes, y así se acompañan. Recuerda hablar de tus emociones, ponles nombre y explica por qué las sientes.



### INVITA A TU HIJO O HIJA A HABLAR DE SUS EMOCIONES

Ayúdale a ponerles nombre, escucha sus razones y valida lo que siente. Decirle “Claro que sí, es normal sentir miedo” o “Entiendo tu rabia” ayuda a que se sienta comprendido o comprendida.



### NO TEMAS A LAS EMOCIONES

Decir “Claro que sí, es normal sentir miedo” o “Entiendo tu rabia” ayuda a que tus hijos e hijas se sientan comprendidos y comprendidas.

Mantenerse juntos/as: Dar abrazos, estar cerca físicamente y hablar en familia fortalece la sensación de seguridad.

## La esperanza resiste

Aunque tengamos días complicados, recuérdense que también hay momentos buenos, todo puede mejorar.



## Apapacho extra

Antes de dormir o en un momento de tranquilidad, reúnanse y cada persona diga en voz alta una preocupación y algo que le dé esperanza. Escúchense sin interrumpir. Al final, pueden compartir un mensaje positivo (“Vamos a salir adelante”). Este pequeño ritual refuerza la unión y ayuda a manejar el estrés.

# PROTECCIÓN: AUTOCUIDADO Y CUIDADO INFANTIL EN TIEMPOS DE CRISIS

Si primero te cuidas a ti puedes cuidar a los tuyos.  
SEIS ideas de cuidado para ti y tu familia:

## 1 HAZ PAUSAS PARA TI

Tómate unos minutos al día para respirar, tomar agua y hablar con alguien de confianza. Tú también necesitas ese respiro. Enséñale a tu familia incluyendo niños y niñas a hacer lo mismo!



## ETIQUETA DE IDENTIDAD

### 2



Ponle a tu niño o niña una tarjetica plastificada o escrita con marcador permanente en su ropa con nombre, número de teléfono y si tiene alguna condición especial.

## 3 APRENDER NÚMEROS CANTANDO

Enséñales tu número de celular como si fuera una canción.

Cantadito se les queda más fácil.



## OBJETO DE CASA

### 4



En momentos de miedo abracen un peluche, un dibujo, una cobija... algo que les recuerde su hogar y les dé un poquito de paz en esta situación.

## 5 HABLA CON ELLOS Y ELLAS SOBRE LO QUE PASA

Cuéntales con cuentos o historias simples lo que pasa. Así les ayudas a entender un poco y a bajar la angustia.



## Decir "NO" y buscar ayuda

### 6

Enséñales que si algo les asusta o les hace sentir mal pueden decir NO y que ahí estás tú para creerles y apoyar.



## Apapacho extra

Cada miembro de la familia puede escoger un "objeto guardián" — puede ser un pequeño dibujo, un pañuelo o algo discreto— que le de tranquilidad. Antes de acostarse o en cualquier momento de angustia, compartan por qué ese objeto les hace sentir protegidos y protegidas. Así, se refuerza la idea de acompañarse y cuidarse mutuamente.

